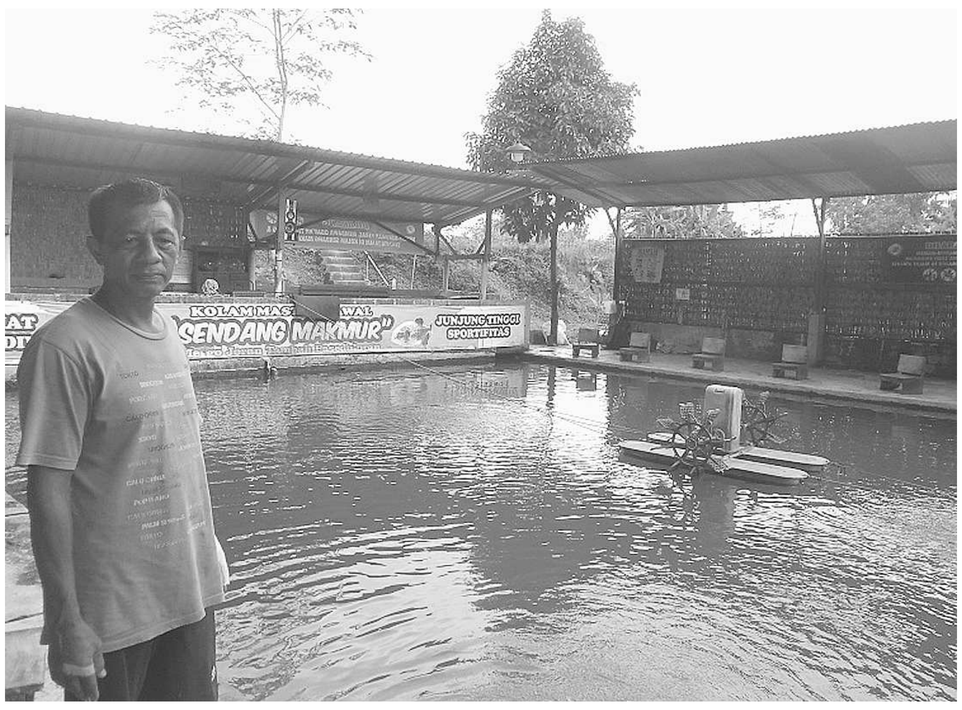
Cara Ini Jadikan Ikan Lebih Sehat dan Cepat Besar

MATA air merupakan pemunculan air tanah ke permukaan tanah. Pemanfaatannya sangat beragam, antara lain untuk keperluan air minum, perikanan, irigasi dan daya tarik destinasi wisata.

Ada pula saat musim kemarau yang panjang, beberapa mata air dijadikan sebagai sumber air satu-satunya di suatu tempat, sehingga pengelolaan mata air tersebut dilakukan secara baik. Bukan hal aneh pula, jika keberadaan mata air di suatu tempat berusaha dijaga secara baik.



KR-Sulistyanto

Kolam ikan/kolam pemancingan yang berada di dekat mata air menjadikan sirkulasi air lancar dan ikan bisa sehat-sehat.

Sebagai contoh, mata air yang berada di kawasan Tambakrejo Tempel Sleman. Bahkan di dekat mata air tersebut ada tempat yang biasa digunakan untuk mandi maupun mencuci pakaian, lalu diberi sekunder ruangan dan atap. Sedangkan salah satu warga setempat, Rubiyanto, sejak sekitar dua tahun lalu membangun kolam ikan maupun kolam pemancingan di timur dan selatan mata air.

ìAwalnya, saya berniat membuat kolam renang, sebab masih langka kolam renang yang berada di kawasan pedesaan. Tapi waktu itu pandemi Covid-19 belum melandai dan banyak yang bilang, kolam renang sepi pengunjung,î ungkap Rubi, Kamis (6/4/2023) lalu.

Dengan berbagai pertimbangan, lanjutnya, ia lalu memutuskan membuat kolam pemancingan khusus ikan bawal, ukuran 30 x10 meter. Sedangkan dua kolam lainnya ukuran sedikit lebih kecil. Satu kolam digunakan untuk pembesaran nila dan bawal. Sedangkan satu kolam lagi ada campuran ikan seperti koi, bawal albino dan gurame.

"Kolam yang diisi ikan campuran untuk kelangenan saja. Belum ada keinginan untuk dijual," tandas Rubi.

Bapak dari tiga anak dan satu cucu ini mengungkapkan, ia merasa senang dan bersyukur kualitas air yang berasal dari mata air di dekat kolam termasuk bagus. Saat musim kemarau pun stok air bisa tercukupi dari mata air. Artinya pula sirkulasi air kolam bisa lancar, sehingga menjadi pendukung ikan-ikan yang dipelihara tampil sehat-sehat.

"Dengan sirkulasi air yang baik akan berdampak bagus pula bagi pertumbuhan ikan seperti bawal, nila dan koi. Jadi, tak hanya mendukung tingkat kesehatan ikan saja," tegasnya.

Fauzan sebagai dukuh di Padukuhan Semampir Wetan Tambakrejo mengungkapkan, merasa bersyukur ada mata air di pinggir selatan padukuhannya. Apalagi warga sekitar dapat merasakan manfaat keberadaan mata air tersebut, baik secara langsung maupun tidak langsung. Suatu hal layak diapresiasi pula, ada sebagian warga memanfaatkan air dari mata air tersebut, misalnya dengan membuat kolam ikan atau kolam pemancingan.

"Warga kami ada juga yang berkelompok membuat kandang kelompok sapi dengan nama Sumber Rejeki. Lokasi kandang kelompok juga tak jauh dari mata air di padukuhan kami," urai Fauzan. **(Sulistyanto)-d**

Toponimi Asal-usul Padukuhan Dukung Pemajuan Kebudayaan

PROGRAM penulisan buku toponimi asal-usul padukuhan se-Kabupaten Sleman Tahun 2023 yang diprakarsai Dinas Kebudayaan (Kundha Kabudayan) Sleman, sudah memasuki tahapan penyusunan materi.

"Buku toponimi asal-usul nama padukuhan kita harapkan terbit pada Semester 1 atau bulan Juni mendatang. Saat ini sudah mulai penyusunan materi, setelah para penulis terjun ke lapangan untuk mengumpulkan data dan informasi," ujar Kepala Bidang Sejarah, Bahasa, Sastra dan Permuseuman (SBSP) Anas Mubakir SS didampingi Kasi Bahasa dan Sastra Ita Kurniawati SIP MPA dalam rapat koordinasi penulis dan tim pendamping, di ruang rapat Dinas Kebudayaan Sleman, Rabu (5/4/ 2023). Rapat koordinasi dibagi menjadi 3 kelompok dari 30 orang penulis dan 6 pendamping.

Penulisan toponimi asal-usul nama padukuhan di Sleman saat ini merupakan yang kedua, setelah tahun 2021 sebanyak 30 padukuhan dari 1212 padukuhan yang ada berhasil dibukukan. Menggunakan sumber dana, dari Dana Keistimewaan (Danais).

Menurut Anas Mubakir, tentu saja akan menjadi suatu kebanggaan tersendiri, tidak hanya pemerintah tetapi masyarakat Kabupaten Sleman yang padukuhannya ternyata punya sejarah adiluhung dan selama ini belum banyak diketahui.

Meski diakui, beberapa penulis mengalami kendala di lapangan yakni kesulitan mendapatkan narasumber yang akurat atau memadai.

"Banyak narasumber yang telah meninggal dunia, lanjut usia, di samping tokoh masyarakat atau pemangku pemerintahan (dukuh) masih muda belia sehingga kurang mengetahui sejarah padukuhannya sendiri," tambah Anas Mubakir.

Kasi Bahasa dan Sastra Bidang SBSP, Ita Kurniawati menambahkan, penulisan toponimi asal-usul nama padukuhan dilengkapi data demografi kalurahan yang ada di Kabupaten Sleman. Hal ini penting sebagai sumber data Pemkab, untuk dimanfaatkan untuk keperluan yang lain.

Ceritera asal-usul nama padukuhan bisa dijadikan narasi lakon ketoprak, drama radio dan pergelaran kesenian yang lain di Sleman terutama yang berkaitan dengan pemajuan kebudayaan.

Sejarah Budaya

Salah satu pendamping penulis Budi Sarjono mengungkapkan, asal-usul sebuah nama padukuhan tentu tidak dapat lepas dari hal-hal yang melingkupi sejarah dan budaya. Kabupaten Sleman terdiri 17 Kapanewon, memiliki 86 kalurahan dan 1212 padukuhan tentunya mempunyai banyak narasi sumber sejarah tentang asal-usul Toponimi Padukuhan. Umumnya terdapat dalam ceritera rakyat, dan diwariskan secara lesan turun-temurun antargenerasi. "Didukung dengan bukti petilasan berupa makam, sendang, masjid, benda sejarah atau artefak, " tambahnya.

Di samping itu, hampir semua padukuhan tidak memiliki sejarah tertulis yang bisa dijadikan acuan.

Menurutnya, ceritera rakyat yang dipercaya secara turun-temurun itu akan terputus bahkan hilang bila tidak didokumentasikan dengan baik. **(Sutopo Sgh)-d**

KR-Sutopo Sgh

Salah satu gapura masuk padukuhan di Sleman, menambah keindahan suasana desa.

EMPON-EMPON

Daun Rumput Bandotan Atasi Rematik

RUMPUT bandotan selama ini hanya dianggap gulma atau tanaman pengganggu, sehingga oleh petani langsung dibabat dibuang habis. Senyampang perkembangan pengobatan herbal, atau 'jamu tradisional' ternyata daun rumput bandotan banyak manfaatnya untuk kesehatan.

Dalam 'Serat Jampi Jawi' tinggalan leluhur yang memuat hampir 261 resep 'Jamu Jawa', salah satunya menyebut daun rumput bandotan dan manfaatnya untuk kesehatan. Rumput bandotan memiliki khasiat untuk kesehatan, di antaranya mengobati diabetes, antiinflamasi, antioksidan, ansiolitik, antibakteri. Senyawa aktif yang terdapat pada daun bandotan adalah, flavonoid, tannin, alkaloid, saponin, kumerin, polifenol, eugenol, glikosida, mineral, minyak atsiri dan senyawa aktif yang lain.

Membantu mengurangi keparahan gejala rematik, daun bandotan bisa membantu mengurangi peradangan pada penderita rematik. Umumnya peradangan pada sendi, zat antiinflamasi atau antiperadangan membantu kepadatan gejala rematik.

Menurunkan risiko diabetes, konsumsi daun bandotan dapat membantu menurunkan kadar gula darah. Hal ini karena kandungan alkaloid, kardenolida, saponin dan tanin yang ada didalamnya. Kecuali itu, kandungan mineral seperti magnesium, kalium dan zat besi pada daun bandotan dapat mengurangi risiko komplikasi diabetes seperti hipertensi dan penyakit jantung.

Menyembuhkan diare, teh dari daun bandotan dapat digunakan sebagai obat diare. Di samping itu rebusan daun bandotan, dapat mengatasi penyakit infeksi pencernaan seperti disentri. Tidak hanya itu, teh daun dan akar bandotan bisa membantu mengatasi perut kram, nyeri dan demam karena disentri.

Mencegah infeksi bakteri dan jamur, kandungan minyak atsiri pada daun bandotan cukup ampuh dalam memperlambat pertumbuhan bakteri dalam tubuh. Selain itu minyak esensial pada daun bandotan, juga dapat membantu menghambat pertumbuhan jamur beracun yang ditemukan pada makanan, tanah dan udara.

Mencegah penyakit schistosomuasis, sering disebut demam siput, penyakit ini karena disebabkan oleh infeksi cacing parasit yang tumbuh dalam saluran pencernaan dan saluran kemih. Jika dibiarkan akan terus menjalar hingga paru-paru, hati, otak sampai saraf. Kandungan minyak atsiri dalam daun bandotan, mampu menghambat penyebaran cacing parasit dalam tubuh.

Menyembuhkan luka pada kulit, bila terjadi kulit luka segera diobati agar tidak terjadi infeksi. Ekstrak daun bandotan, dapat mempercepat proses pembelahan sel baru pada kulit yang terkena luka. **(Sutopo Sgh)-d**

KR-Sutopo Sgh

Daun rumput bandotan dianggap tanaman pengganggu tetapi banyak manfaatnya untuk kesehatan.

Talas Jaga Kadar Gula Darah Tetap Normal

BEBERAPA jenis tanaman talas sering dimanfaatkan bagian umbinya untuk dijadikan olahan dengan cita rasa khas. Olahan umbi talas, misalnya wujud gethuk, ceriping dan stik. Bahkan, umbi talas yang sudah dikupas dan dicuci bersih bisa cukup dikukus.

Menurut Joko Wiharjo yang tinggal di kawasan Jalan Wates Sleman, jenis talas yang umbinya dapat dijadikan olahan dengan cita rasa enak serta tekstur khas, yakni talas pratama. Selain enak, ada kandungan nutrisi yang bermanfaat bagi kesehatan.

"Talas jenis pratama, rata-rata umur tujuh bulan baru dapat dipanen bagian umbinya. Selain cocok dijadikan aneka olahan yang enak dikonsumsi, umbi talas ini juga dapat mendukung kesehatan tubuh," ungkapnya, Rabu (5/4/2023) lalu.

KR-Sulistyanto

Bagian umbi talas memiliki kandungan nutrisi maupun manfaat kesehatan.

Panenan umbi talas yang sudah berumur kisaran tujuh bulan, antara lain mempunyai kandungan kalium yang maksimal. Dengan kandungan nutrisi ini akan dapat membantu menghindarkan risiko hipertensi atau tekanan darah tinggi. Sedangkan kandungan antioksidan, serat dan kalium pada umbi talas akan dapat membantu mendukung kesehatan jantung.

Terutama kandungan serat pada umbi talas antara lain bisa berperan menjaga kolesterol tetap normal. Pasalnya, jika kolesterol terlalu tinggi dapat menghambat lancarnya sirkulasi darah dan memicu terjadinya penyakit jantung.

"Dengan rutin mengonsumsi olahan umbi talas misalnya yang cukup dikukus akan dapat membantu menjaga kadar gula tetap normal. Jika kadar gula darah tinggi atau tak terkontrol akan memicu diabetes," terangnya.

Ketika bisa rutin mengonsumsi umbi talas kukus antara lain akan memperoleh nutrisi seperti karbohidrat kompleks dan serat. Alhasil, mampu berperan menjaga kadar gula darah tetap stabil atau normal. Tak kalah penting, kandungan serat pada umbi talas juga dapat berdampak bagus bagi kesehatan sistem pencernaan. Antara lain, menghindarkan kembung, sembelit, melancarkan pencernaan dan meningkatkan kesehatan usus.

Kandungan karbohidrat maupun serat pada umbi talas pun diyakini bisa memberikan efek kenyang lebih lama. Dengan demikian akan menghindarkan untuk senang ngemil maupun mengonsumsi makanan berkalori tinggi, sehingga membantu menjaga berat badan (mendukung program diet penurunan berat badan).

Sedangkan kandungan antioksidan, vitamin E, C, A dan polifenol antara lain dapat membantu mengurangi risiko serangan kanker. Lain halnya jika di tubuh banyak radikal bebas akan memicu pertumbuhan sel kanker serta gangguan kesehatan lainnya.

Sementara itu pemilik usaha jual-beli umbi-umbian di Mlati Sleman, Ny Heri S mengungkapkan, umbi talas masih mentah rutin dicari konsumen, sebab bisa dijadikan beberapa olahan makanan dan mampu mendukung kesehatan tubuh. Penderita diabetes, bahkan ada yang rutin mengonsumsi umbi talas kukus.

"Kalau tidak pas bulan Ramadan, saya juga biasa menyediakan umbi talas kukus. Peminatnya dari berbagai kalangan, termasuk yang biasa mengendarai mobil-mobil mewah," jelasnya.

Selain bagian umbi, sebut Ny Heri, beberapa jenis tanaman talas juga sering diolah bagian batangnya atau dikenal dengan sayur lompong. Kandungan serat dalam sayur lompong antara lain bagus untuk mendukung kesehatan sistem pencernaan, menjaga/meningkatkan kesehatan jantung dan berperan mendukung kestabilan tekanan darah. **(Sulistyanto)-d**

Kedaulatan Rakyat

SIUPP (Surat Izin Usaha Penerbitan Pers) No. 127/SK/MENPEN/SIUPP/A.7/1986 tanggal 4 Desember 1990.
Anggota SPS. **ISSN:** 0852-6486.
Penerbit: PT-BP Kedaulatan Rakyat Yogyakarta, **Terbit Perdana:** Tanggal 27 September 1945.
Perintis: H Samawi (1913 - 1984) M Wonohito (1912 - 1984).
Penerus: Dr H Soemadi M Wonohito SH (1985-2008), dr H Gun Nugroho Samawi (2011-2019) **Penasihat:** Drs HM Idham Samawi. **Komisaris Utama:** Prof Dr Inajati Adrisijanti. **Direktur Utama:** M Wirmon Samawi SE MIB.
Direktur Pemasaran: Fajar Kusumawardhani SE. **Direktur Keuangan:** Imam Satriadi SH. **Direktur Umum:** Yuriya Nugroho Samawi SE MM MSc. **Direktur Produksi:** Baskoro Jati Prabowo SSos.

Pemimpin Umum: M Wirmon Samawi SE MIB. **Pemimpin Redaksi/Penanggung Jawab:** Drs H Octo Lampito MPd. **Wakil Pemimpin Redaksi:** Drs H Ahmad Luthfie MA. Ronny Sugiantoro SPd, SE, MM. **Redaktur Pelaksana:** Primaswolo Sudjono SPt, Joko Budhiarto, Mussahada, Drs Widyo Suprayogi. **Manajer Produksi Redaksi:** Ngabdul Wakid. **Redaktur:** Dra Hj Fadmi Sustiwi, Benny Kusumawan, Drs H Hudono SH, Drs Swasto Dayanto, Husein Effendi SSI, Hanik Atfiati, MN Hassan, Drs Jayadi K Kastari, Subchan Mustafa, Drs Hasto Sutadi, Muhammad Fauzi SSos, Drs Mukti Haryadi, Retno Wulandari SSos, H M Sobirin, Linggar Sumukti, Daryanto Widagdo, Latief Noor Rochmans. **Fotografer:** Effy Widjono Putro, Surya Adi Lesmana. **Grafis :** Joko Santoso SSn, Bagus Wijanarko. **Sekretaris Redaksi:** Dra Hj Supriyatin.

Pemimpin Perusahaan: Fajar Kusumawardhani SE. **Kepala TU Langganan:** Drs Asri Salman, Telp (0274)- 565685 (Hunting)

Manajer Iklan: Agung Susilo SE, Telp (0274) - 565685 (Hunting) Fax: (0274) 555660. E-mail: iklan@kr.co.id, iklankryk23@yahoo.com, iklankryk13@gmail.com.

Langganan per bulan termasuk 'Kedaulatan Rakyat Minggu'... Rp 90.000,00, Iklan Umum/Display...Rp 27.500,00/mm klm, Iklan Keluarga...Rp 12.000,00 /mm klm, Iklan Baris/Cilik (min. 3 baris. maks. 10 baris) . Rp 12.000,00 / baris, Iklan Satu Kolom (min. 30 mm. maks. 100 mm) Rp 12.000,00 /mm klm, Iklan Khusus: Ukuran 1 klm x 45 mm .. Rp 210.000,00, (Wisuda lulus studi D1 s/d S1, Pernikahan, Ulang Tahun) ● Iklan Warna: Full Colour Rp 51.000,00/ mm klm (min. 600 mm klm), Iklan Kuping (2 klm x 40 mm) 500% dari tarif. Iklan Halaman I: 300 % dari tarif (min. 2 klm x 30 mm, maks. 2 klm x 150 mm). Iklan Halaman Terakhir: 200% dari tarif . Tarif iklan tersebut belum termasuk PPN 10%

Alamat Kantor Utama dan Redaksi: Jalan Margo Utomo 40, Gowongan, Jetis, Yogyakarta, 55232. Fax (0274) - 563125, Telp (0274) - 565685 (Hunting)

Alamat Percetakan: Jalan RayaYogya - Solo Km 11 Sleman Yogyakarta 55573, Telp (0274) - 496549 dan (0274) - 496449. Isi di luar tanggungjawab percetakan

Alamat Homepage: http://www.kr.co.id dan www.krjogja.com. **Alamat e-mail:** naskahkr@gmail.com. **Radio :** KR Radio 107.2 FM.

Bank: Bank BNI - Rek: 003.0440.854 Cabang Yogyakarta.

Perwakilan dan Biro:

Jakarta: Jalan Utan Kayu No. 104B, Jakarta Timur 13120, Telp (021) 8563602/Fax (021) 8500529. **Kuasa Direksi:** Ir Ita Indirani. Wakil Kepala Perwakilan: Hariyadi Tata Raharja.

Wartawan : H Ishaq Zubaedi Raqib, Syaifullah Hadmar, Muchlis Ibrahim, Rini Suryati, Ida Lumongga Ritonga.

Semarang : Jalan Lampersari No.62, Semarang, Telp (024) 8315792. Kepala Perwakilan: Budiono Isman, Wakil : Isdiyanto Isman SIP.

Banyumas : Jalan Prof Moh Yamin No. 18, RT 7 RW 03 Karangklesem, Purwokerto Selatan, Telp (0281) 622244. Kepala Perwakilan: Ach Pujiyanto SPd, Wakil : Driyanto.

Klaten : Jalan Pandanaran Ruko No 2-3, Bendogantungan Klaten, Telp (0272) 322756. Kepala Perwakilan : Sri Warsiti.

Kulonprogo : Jalan Veteran No 16, Wates, Telp (0274) 774738. Pj. Kepala Perwakilan: Muslikhah. Wakil : Asrul Sani.

Gunungkidul : Jalan Sri Tanjung No 4 Purwosari, Wonosari, Telp (0274) 393562. Kepala Perwakilan: Drs Guno Indarjo, Wakil: Wuragil Dedy TP

- Wartawan KR tidak menerima imbalan terkait dengan pemberitaan - Wartawan KR dilengkapi kartu pers/surat tugas.